

平成29年6月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久学校給食調理場

日付	献立名				主な材料				
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (主菜を補助)	その他	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
1 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とり肉のアップルソースかけ 【鶏肉・りんご・小麦・大豆】	マッシュポテト 野菜スープ【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		480 牛乳 622 ペーコン 750	とりこ りんご にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ チンゲンサイ	セロリー たまねぎ じゃがいも パセリ	米粉パン じゃがいも	
2 (金)	麦ごはん	さわらの梅みそかけ 【大豆】	たくあんあえ【小麦・大豆・ごま】 すまし汁【大豆・小麦】		486 牛乳 610 みそ 723 どうふ	さわら わかめ かまぼこ	しめじ きゅうり たまねぎ うめ	ねぎ ごまつな にんじん だいこん	ごめ 三温糖 むぎ ごま
5 (月)	カレーライス 【牛肉・鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	ビーンズサラダ 【小麦・大豆】			584 牛乳 733 だいず 870 てぼう	ぎゅうにく きんときまめ	にんにく たまねぎ きゅうり えだまめ	にんじん とうもろこし きゅうり	ごめ じゃがいも 小麦粉 三温糖
6 (火)	みそキムチラーメン 【中華めん・小麦【豚肉・鶏肉・大豆・わか・りんご・ごま】	シバエビとじゃがいもの甘辛 【えび・小麦・大豆】			502 牛乳 631 なると 746 ぶたにく	シバエビ みそ	しょうが たまねぎ はくさいキムチ	にんじん ちやし ねぎ	中華めん あぶら 三温糖
7 (水)	麦ごはん	あじのみりんぼし 【小麦・大豆】	ひじきの炒め煮 【鶏肉・大豆・小麦】	もってえねんジャーの日	486 牛乳 602 とうりにく 705 あぶらあげ	あじ ひらてん ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	ごめ ごんにやく 三温糖
8 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	チリコンカン 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦・牛肉】	切干大根のかみかみサラダ 【小麦・大豆・ごま】		475 牛乳 621 だいず 752 おおだいず	ぶたにく きんときまめ	セロリー たまねぎ だいこん きゅうり	にんじん マッシュルーム とうもろこし トマト	米粉パン あぶら ごま
9 (金)	麦ごはん	こんにやく入り回鍋肉 【豚肉・大豆・小麦・ごま】	即席漬け 【小麦・大豆・ごま】	ん (中)★白桃ゼリー 【もも】	502 牛乳 631 あつあげ 736 こんぶ	ぶたにく みそ	しょうが たけのこ キャベツ だいこん レモン みかん(幼小)	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり	ごめ こんにやく ごま はくとうぜりー(中)
12 (月)	麦ごはん	げたミンチ入り マーボーあつあげ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦・ごま】	中華あえ 【小麦・大豆】	●のりつくだに 【小麦・大豆】	495 牛乳 661 げた 781 あつあげ	ぶたにく みそ のり	しょうが たまねぎ キャベツ	にんじん ほしいたけ ごまつな たけのこ	ごめ ごまあぶら 三温糖
13 (火)	かやくうどん 【うどん・小麦【鶏肉・小麦・大豆】	ごまあえ 【小麦・大豆・ごま】	冬瓜マフィン 【小麦・乳・大豆】		546 牛乳 684 くるめめ 808	とりこ	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ もやし ごまつな	にんじん ほしいたけ ねぎ もやし とうがん	うどん ごま 三温糖 バター ホットケーキミックス
14 (水)	岡山のごぼう ごはん 【小麦・大豆・鶏肉】	石もちじゃこの 南蛮漬け 【小麦・大豆・鶏肉】	黄ニラ入りかみなり汁 【大豆・小麦・大豆】		483 牛乳 605 どうふ 712	インモチジャコ とりこ	ねぎ たまねぎ きなら	にんじん しめじ ごぼう	ごめ あぶら ごま油 こんにやく
15 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	かぼちゃとマッシュ ルームのクリーム煮 【鶏肉・小麦・大豆】	だいこん 大根とキャベツのサラダ 【小麦・大豆・豚肉】	●白桃ジャム 【もも】	481 牛乳 620 どうにゆう 745	とりこ	にんじん マッシュルーム キャベツ かぼちゃ だいこん	たまねぎ キャベツ だいこん	米粉パン じゃがいも 小麦粉 あぶら 玉ねぎドレッシング はくとうジャム
16 (金)	麦ごはん	黄にら団子と野菜 のうま煮 【牛肉・鶏肉・小麦・大豆】	ちりめんふりかけ【小麦・大豆・ごま】 わかめのすのもの【小麦・大豆】		498 牛乳 626 きゅうり 741 どりこ わかめ	ちりめん ひらてん	ごまつな ごぼう キャベツ たけのこ しょうが	にんじん いんげん きなら	ごめ ごま じゃがいも 三温糖
19 (月)	麦ごはん	さばのびり辛焼き 【さば・小麦・大豆・ごま】	わかめと豆腐の赤だし 【大豆】		490 牛乳 616 わかめ 730 どうふ	さば みそ	にんじん だいこん たまねぎ しょうが	ごめ 三温糖 むぎ でん粉 ごま	
20 (火)	五目ラーメン 【中華めん・小麦【鶏肉・豚肉・わか・えび・小麦・大豆】	焼きぎょうざ【小麦・大豆・豚肉・ごま】 ばんさんすう【小麦・大豆】			487 牛乳 594 えび 751 いか はたて	なると ぶたにく きんときまめ くわわかめ	たまねぎ たけのこ もやし とうもろこし キャベツ きゅうり	にんじん きんときまめ とうもろこし キャベツ	中華めん あぶら でん粉 三温糖 ごまあぶら ごま
21 (水)	麦ごはん	炒り豆腐 【鶏肉・大豆・小麦・卵】	アーモンドあえ 【小麦・大豆】		509 牛乳 641 たまご 759 どうふ	とりこ かまぼこ	にんじん ほしいたけ キャベツ ごまつな	たまねぎ ねぎ ごまつな	ごめ ごまあぶら 三温糖 アーモンド
22 (木)	セルフサンド(米粉パン【小麦・乳・大豆】) ホキフライ【小麦・大豆】、キャベツのソテー、 ●マイティソース(りんご)	白いんげん豆と豆腐のスープ 【鶏肉・豚肉・大豆・小麦】			500 牛乳 634 どりこ 758 おおふくまめ	ホキ だいず どうふ	キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	米粉パン じゃがいも あぶら マイティソース	
23 (金)	麦ごはん	豚肉のプルコギ 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	わかめスープ 【鶏肉・大豆・小麦】		517 牛乳 649 ちくわ 769 わかめ	ぶたにく どうふ	しょうが にんじん ねぎ もやし とうもろこし	たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	ごめ ごま あぶら 三温糖 じゃがいも
26 (月)	麦ごはん	揚げだし豆腐の野菜 あんかけ 【大豆・小麦・かじ】	もずくとオクラのすまし汁 【鶏肉・小麦・大豆】		485 牛乳 617 かまぼこ 720 どりこ	どうふ かに もずく	オクラ しめじ にんじん しょうが	たけのこ ほしいたけ たまねぎ ねぎ	ごめ あぶら でん粉 三温糖 じゃがいも
27 (火)	なすとベーコンの スープスパゲッティ 【ソフトめん・小麦【鶏肉・豚肉・わか・えび・牛肉・小麦・大豆】	フレンチサラダ 【大豆】	●かみかみ豆 【大豆】		507 牛乳 629 ペーコン 737 はたて	えび だいず いか	にんにく にんじん トマト なす キャベツ アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム えだまめ アスパラガス	ソフトめん あぶら でん粉 三温糖 じゃがいも
28 (水)	麦ごはん	鶏肉の レモンしょうゆかけ 【鶏肉・小麦・大豆】	なすのみそ汁 【大豆】		527 牛乳 656 わかめ 774 あぶらあげ	とりこ みそ	たまねぎ にんじん なす	レモン だいこん ねぎ	ごめ 三温糖 むぎ じゃがいも
29 (木)	米粉黒糖パン 【小麦・乳・大豆】	ポークビーンズ 【豚肉・牛肉・大豆・小麦】	あじさいサラダ 【もも】 (幼小)★白桃ゼリー 【もも】 (中)冷漢みかん		475 牛乳 618 だいず 750	ぶたにく きんときまめ	にんじん トマト とうもろこし キャベツ レッドキャベツ みかん(中)	たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも フレンチクリーム はくとうゼリー(幼小)
30 (金)	麦ごはん	じゃがいものそばろ 煮【豚肉・小麦・大豆】	きゅうりの浅漬け【小麦・大豆・ごま】 ツナみそ【大豆】		520 牛乳 653 ツナ 773 みそ	ぶたにく あつあげ	にんじん ほしいたけ キャベツ レモン	たまねぎ いんげん きゅうり しょうが	ごめ 三温糖 ごま むぎ あぶら

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※献立は都合により変更することがあります。 牛乳は毎日つきます。 ※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい27品目に該当するものを【】に載せています。 ※米粉パン・米粉黒糖パン【小麦・大豆・乳】、米粉中華めん・米粉ソフトめん・うどん【小麦】が含まれています。 ※瀬戸内市のホームページに、献立と4月に使用している食材の産地を掲載しています。



7日は「もってえねんジャーの日」です。 苦手なものにも挑戦して食べ残しを少しでもなくしましょう！



12日(月)～16日(金)は、 「ふるさとの味給食週間」です！ 瀬戸内市産や岡山県産の食材